

給食だより 冬休み号

梶原市立耳成南小学校

今年もあとわずかとなりました。「師走」といわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、1月はお正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中も、規則正しい食生活を心がけ、かぜなどの病気に負けないように、元気に過ごしましょう。

1日3回の食事をとろう

朝・昼・夕の食事を毎日決まった時間にとることで、生活リズムが整います。

バランスよく食べよう

主食・主菜・汁物をそろえると、栄養バランスがよくなります。



よくかんで食べよう

よくかんで食べると、満足感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。



冬休みの食生活

冬野菜を食べよう

冬野菜には、体を温めたり、免疫力を高めてかぜを予防したりする働きがあります。

おやつの時間と量を考えよう

おやつは時間と量を考えて食べると、肥満の予防になります。



冬休みの過ごし方について



早寝



早起き



朝ごはん



手洗い



うがい



食べすぎ注意



年末年始の行事と行事食

最近、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食にふれる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して昔ながらの食文化を学べるようにしています。年末年始にはご家庭で行事食を伝える機会をつくってみたいかがででしょうか。

大みそか 年越しそば

そばのように細く長く生きられるように、長寿を願って食べられます。



正月 おせち料理

一つ一つの食材に、新年の願いが込められています。

「福を重ねる」と縁起をかつぎ、重箱につめるのも特徴です。



「おせち料理に込められた意味や願い」

黒豆…健康	田作り…豊作	数の子…子宝
きんとん…金運	エビ…長寿	れんこん…将来の見通し

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物です。もちの形をはじめ、味付けや具材など、地域によって大きく異なります。



関東は四角いもち、しょうゆ味
関西は丸いもち、みそ味が主流です。

1月7日 七草がゆ

春の七草を入れた七草がゆで、年末年始のごちそうでつかれた胃を休め、一年間「病気をせず健康で過ごすこと」を願います。



1月11日 鏡開き

お正月に神様にお供えて固くなった鏡もちを木槌などでたたいて割り、おしるこに入れたりして食べます。「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」が使われます。



『もう一度食べたい好きな給食について』結果発表

今年(ことし)の6月(がつ)に、檀原市(かしはらし)の小学校6年生(しょうがっこうねんせい)と中学校3年生(ちゅうがっこうねんせい)を対象(たいしょう)に、『もう一度食べたい好きな給食(きゅうしょく)について』アンケートを実施(じっし)しました。結果(けっか)をお知らせ(し)します。

主食



柿(かき)の葉(は)ずしが
はじめてのランクイン

ココア揚げパン(あ)は
4年連続(ねんれんぞく)で1位
揚げパン(あ)の中でも大人気(だいにんき)

	ごはん	変わりごはん	揚げパン部門	麺部門
1位	ごはん	わかめごはん	ココア揚げパン	カレーうどん
2位	むぎごはん	柿(かき)の葉(は)ずし	きなこ揚げパン	焼きそば
3位	酢飯(すめし)	タコライス	キャラメル揚げパン	減塩(げんえん)みそラーメン
4位	—	カレー	カレー揚げパン	ミートスパゲッティ
5位	—	ビビンバ	ごまきなこ揚げパン	クリームパスタ

主菜

チャプチェが
はじめて1位に

	魚部門	肉部門	その他
1位	白身魚(しろみぎかな)フライ	ヤンニョムチキン	チャプチェ
2位	子持ち(こもち)ししゃもフライ	とりのレモン醤油(じょうゆ)	揚げぎょうざ
3位	さばのみそ煮	トンカツ	コロッケ
4位	いか天(てん)	チキンカツ	ちくわの磯辺(いそべ)あげ
5位	さばの塩焼き(しおや)	ハンバーグ	かきあげ

デザート・その他

	デザート	その他
1位	豆乳(とうりゅう)アイス	ココア牛乳(ぎゅうにゅう)の素(もと)・コーヒー牛乳(ぎゅうにゅう)の素(もと)
2位	抹茶(matcha)わらびもち	はちみつ(はちみつ)大豆(だいず)
3位	いちごクレープ	ジャム
4位	フルーツのヨーグルトかけ	大根(だいこん)キムチ
5位	プリン	ふりかけ

汁物・煮物

不動(ふどう)の1位、豚汁(とんじろ)がトップの座(ざ)をゆずる
奈良(なら)の郷土料理(きょうどりようり)が1位に

肉じゃが(にくじゃが)、堂々(どうどう)の4連覇(れんぱ)!

	和食(わしょく)の汁物	和食(わしょく)以外の汁物	煮物
1位	にゅうめん	コーンスープ	肉じゃが(にくじゃが)
2位	豚汁(とんじろ)	ミネストローネ	麻婆(まーば)豆腐(とうふ)
3位	豆腐(とうふ)とわかめのみそ汁(しる)	アルファベットマカロニスープ	八宝菜(はっぽうさい)
4位	さつまいものみそ汁(しる)	トックスープ	おでん
5位	じゃがいものみそ汁(しる)	わかめスープ	ポトフ

副菜

あ、もの(もの)サラダ部門(ぶもん)では
ブロッコリー(ブロッコリー)が人気(にんき)!

	炒め物(いためもの)・揚げ物(あげもの)部門	煮物(にもの)部門	和え物(あえもの)・サラダ
1位	大学芋(だいがくいも)	いもきんとん	枝豆(えだまめ)
2位	ジャーマンポテト	きんぴらごぼう	ツナサラダ
3位	ウインナーとキャベツのソテー	ラタトゥイユ	ブロッコリー(ブロッコリー)のごま和え(あえ)
4位	豆(まめ)かりんとう	茎(くき)わかめ(わかめ)の五目煮(ごもくに)	ブロッコリー(ブロッコリー)サラダ
5位	野菜(やさい)炒め(いた)	ひじき(ひじき)の炒め煮(いた)	コールスローサラダ



今年(ことし)で4回目のリクエスト給食(きゅうしょく)です。
約(やく)1,600人の児童生徒(にんじどうせいどう)のみなさんが回答(かいとう)してくれました。
アンケートへのご協力(きょうりょく)、ありがとうございます。
この結果(けっか)をもとに、12月から給食(きゅうしょく)にリクエスト献立(けんてい)が登壇(とうぎやう)しています。
どの料理(りようり)が献立(けんてい)に入っているか、予想(よそう)しながら楽しみに(たの)して(たの)してくださいね。

